



## МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

| Наименование блюда                                            | Выход      |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---------------------------------------------------------------|------------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                               | Брутто, г  | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                       |            |          |                   |         |             |                                     |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                 | 40         |          | 5,62              | 5,08    | 0,31        | 69,44                               |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                            | 1,14 шт.   | 45,6     | 5,62              | 5,08    | 0,31        | 69,44                               |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ<br>ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | 60         |          | 1,05              | 4,92    | 4,26        | 65,80                               |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ                                              | 60         | 57       | 1,05              | 4,92    | 4,26        | 65,80                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫС СОРТ,                       | 30         |          | 2,29              | 0,19    | 15,05       | 71,05                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ                       | 30         | 30       | 2,29              | 0,19    | 15,05       | 71,05                               |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                           | 40/30/10   |          | 2,34              | 8,44    | 15,13       | 145,85                              |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                             | 10         | 10       | 0,05              | 8,25    | 0,08        | 74,80                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ                       | 30         | 30       | 2,29              | 0,19    | 15,05       | 71,05                               |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                 | 180/10     |          | 0,06              | 0,00    | 9,81        | 39,42                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                 | 181,9      | 181,9    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                                                   | 10         | 10       | 0,00              | 0,00    | 9,68        | 38,70                               |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                           | 0,3        | 0,3      | 0,06              | 0,00    | 0,13        | 0,72                                |
|                                                               |            |          | 11,36             | 18,63   | 44,56       | 391,56                              |
| II Завтрак                                                    |            |          |                   |         |             |                                     |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                 | 100        |          | 0,40              | 0,40    | 9,83        | 47,15                               |
| ЯБЛОКИ                                                        | 114        | 100,32   | 0,40              | 0,40    | 9,83        | 47,15                               |
|                                                               |            |          | 0,40              | 0,40    | 9,83        | 47,15                               |
| Обед                                                          |            |          |                   |         |             |                                     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ<br>СО СМЕТАНОЙ                   | 183        |          | 1,52              | 4,23    | 9,57        | 84,69                               |
| СВЕКЛА                                                        | 39,07      | 29,3     | 0,43              | 0,03    | 2,50        | 11,94                               |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                          | 18,3       | 14,6     | 0,25              | 0,01    | 0,67        | 3,97                                |
| КАРТОФЕЛЬ                                                     | 24,33      | 14,6     | 0,28              | 0,06    | 2,31        | 10,90                               |
| МОРКОВЬ                                                       | 12,27      | 9,2      | 0,12              | 0,01    | 0,61        | 3,12                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                  | 8,7        | 7,3      | 0,10              | 0,01    | 0,58        | 2,90                                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                                | 5,5        | 5,5      | 0,25              | 0,00    | 1,02        | 5,44                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                             | 3,7        | 3,7      | 0,00              | 3,59    | 0,00        | 32,26                               |
| САХАР ПЕСОК                                                   | 1,8        | 1,8      | 0,00              | 0,00    | 1,75        | 6,96                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                 | 146,4      | 146,4    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                          | 3,6        | 3,6      | 0,09              | 0,52    | 0,13        | 7,20                                |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С<br>ОВОЩАМИ                           | 200/70/130 |          | 21,31             | 6,76    | 21,54       | 316,77                              |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                          | 13,9       | 13,9     | 0,35              | 2,03    | 0,48        | 27,77                               |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                      | 4,2        | 4,2      | 0,44              | 0,05    | 2,85        | 13,61                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                 | 41,7       | 41,7     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |



|                                                               |         |       |              |              |               |                 |
|---------------------------------------------------------------|---------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                             | 0,4     | 0,4   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ПОЛУФАБРИКАТ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЕНКА --<br>БРОЙЛЕРА НАТУРАЛЬНЫЙ ФИЛЕ | 156,7   | 87,8  | 17,89        | 4,26         | 0,00          | 187,37          |
| КАРТОФЕЛЬ                                                     | 142,67  | 85,6  | 1,66         | 0,33         | 13,53         | 63,93           |
| МОРКОВЬ                                                       | 47,47   | 35,6  | 0,45         | 0,04         | 2,39          | 12,09           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                  | 23,8    | 20    | 0,27         | 0,04         | 1,59          | 7,95            |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ                                      | 8,5     | 5,6   | 0,16         | 0,01         | 0,35          | 2,17            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                                | 1,9     | 1,9   | 0,09         | 0,00         | 0,35          | 1,88            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 30      |       | 1,99         | 0,26         | 12,72         | 61,19           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 30      | 30    | 1,99         | 0,26         | 12,72         | 61,19           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫС<br>СОРТ                         | 30      |       | 2,29         | 0,19         | 15,05         | 71,05           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ. СОРТ                     | 30      | 30    | 2,29         | 0,19         | 15,05         | 71,05           |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                       | 180     |       | 0,18         | 0,18         | 25,11         | 103,50          |
| ЯБЛОКИ                                                        | 40,5    | 36    | 0,14         | 0,14         | 3,42          | 16,41           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                 | 154,8   | 154,8 | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| САХАР ПЕСОК                                                   | 21,6    | 21,6  | 0,00         | 0,00         | 20,91         | 83,59           |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                                              | 0,2     | 0,2   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
|                                                               |         |       | <b>27,29</b> | <b>11,62</b> | <b>83,99</b>  | <b>637,20</b>   |
| <b>Полдник</b>                                                |         |       |              |              |               |                 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА                                  | 160/5/5 |       | 1,58         | 4,23         | 21,29         | 129,51          |
| КРУПА РИСОВАЯ                                                 | 23,1    | 22,87 | 1,55         | 0,22         | 16,41         | 73,88           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                             | 5       | 5     | 0,03         | 4,01         | 0,04          | 36,28           |
| САХАР ПЕСОК                                                   | 5       | 5     | 0,00         | 0,00         | 4,84          | 19,35           |
| МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ                                          | 66      | 66    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                             | 0,23    | 0,23  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ ФОРМОВО МУКА<br>ВЫСШ СОРТ                         | 30      |       | 2,29         | 0,19         | 15,05         | 71,05           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ. СОРТ                     | 30      | 30    | 2,29         | 0,19         | 15,05         | 71,05           |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                    | 180     |       | 0,30         | 0,00         | 11,24         | 46,15           |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                              | 3       | 3     | 0,30         | 0,00         | 1,56          | 7,45            |
| САХАР ПЕСОК                                                   | 10      | 10    | 0,00         | 0,00         | 9,68          | 38,70           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                 | 108     | 108   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ                                          | 90      | 90    | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
|                                                               |         |       | <b>4,17</b>  | <b>4,42</b>  | <b>47,58</b>  | <b>246,71</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                         |         |       | <b>43,22</b> | <b>35,07</b> | <b>185,96</b> | <b>1 322,62</b> |